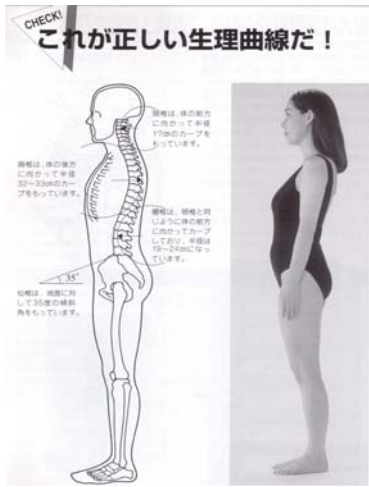


正しい姿勢って?!

横から見た体の波（生理的彎曲）って大事なんだ。

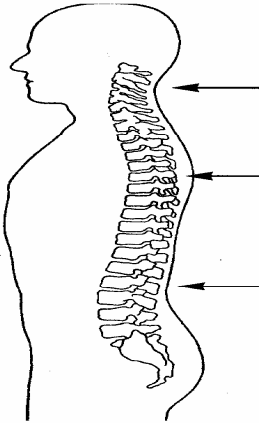
■ 正しい生理的彎曲とは



- 首：体の前方に 半径約17cm のカーブ
 - 胸：体の後方に 半径約32~33cmのカーブ
 - 腰：体の前方に 半径約19~24cmのカーブ
 - 仙骨（骨盤中心の骨）：地面に対して約35°の傾き
- 背骨は神経（首は血管も）の通り道。**
 上記のカーブ、傾きの時に
 神経の通り/血液（酸素）の通り/骨の可動性
 が良いように設計されています。
 カーブが狂うと、上記3つが狂います。
つまり、とても大切なのです!!

■ 彎曲がくるうと。。。

頸椎は、5~6°もある頭を支え、しかも、前後80度、回すときには140度もの、たいへんな運動を強いられるのです。本当にしんどいのヨ!




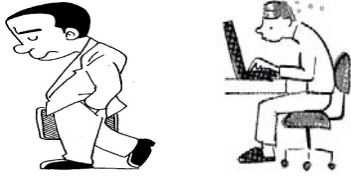


背骨がゆがむところなる

頸椎がうしろに曲がる。

首の骨が逆に曲がって不安定になると、新しいバランスをとる必要から、胸椎は正常な場合の逆の彎曲ストレスをつけるようになる。

この状態がひどくなってくると、胸椎に続いて腰椎も、現状に即した均衡を保とうとして、うしろに曲がってくる。

■ どうしたら狂うの??

イスに浅く腰掛ける（腰の後ろにすきまをつくる）	ねこ背
	
やわらかいベット（腰が沈む環境）	不適切なまくら
	

◆ ポイント

- 体を前から見た時に背骨はまっすぐが良い。
- 体を横から見た時には適度なカーブ（生理的彎曲）が必要。



あるある健康カイロ

ゆがみをとることでお役に立ちたい!